



たらばがにのパンピザ

話題性たっぷりのパーティー料理。白ワインでどうぞ♪



カロリー
193kcal
(1人分)

調理時間
約25分

材 料 (6人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| たらばがに(缶切り) | マヨネーズ 大さじ1と1/2 |
| ……………1/4杯分 | プチトマト …… 3個 |
| ピーマン …… 1個 | ピザ用の溶けるチーズ |
| オリーブオイル 大さじ1/2 | …………… 120g |
| 塩・粗挽き黒コショウ 適量 | フランスパン …… 12cm |
| ゆで卵 …… 1個 | 七味唐辛子 …… 適量 |

作り方

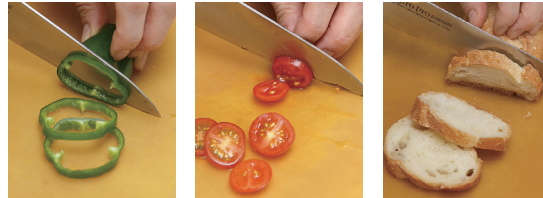
1

たらばがにの身を殻から取り出し、食べやすい大きさに手でほぐします。



2

ピーマンはヘタと種を取って細い輪切りに、プチトマトはヘタを取って輪切りに、フランスパンは1cm幅の輪切りにする。



3

ゆで卵は潰してマヨネーズを混ぜる。



4

オーブンのトレイにオリーブオイル(分量外)を塗り、フランスパンを並べ、220℃で3~5分焼く。(軽く焼き色がつく程度)



5

フライパンにオリーブオイルを熱し、ピーマンを軽く炒めてから、たらばがにを加えて炒め、塩と粗挽き黒コショウで味を整える。



6

4のフランスパンの上に5と3の具材を置き、プチトマトを所々に置いて、溶けるチーズを上に乗せる。



7

220度のオーブンに入れて、再度4~5分焼き、取り出したら上に七味唐辛子をちらす。



栄養価

- 低カロリー高たんぱくのたらばがにと、カルシウムと良質たんぱく質たっぷりのチーズを合わせた、体に良くてヘルシーなメニューです。
- コレステロールが気になる方は食べ過ぎないように気をつけて下さいね。

ワンポイントアドバイス

- 全体量を2/3位にすれば、オーブントースターでも焼けます。トレイごとすすめるとパーティーの一品にぴったりです。
- たらばがにを取り出した際、水分が出すぎたら、ザルに入れて水気を切ってください。
- 七味はお好みでどうぞ。タバスコやスイートチリソースも合いますよ♪



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。